



# Bodytoning

<b>Beschreibung</b>	Wollen Sie Ihren Körper kräftigen, straffen und formen? Einfache und abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit Handgeräten wie Kleinhanteln oder Theraband helfen dabei. Das Augenmerk ist auf die Kraft und Kraftausdauer gerichtet. Körperliche Fitness und ein verbessertes Körpergefühl sind das spürbare Resultat dieses Trainings, Ihr Wohlbefinden im Alltag steigt. Eine Wochenübersicht der Kurse finden Sie <a href="#">hier</a> .
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufwärmen mit einfachen Aerobic-Schritten</li><li>• anschliessend kann ein kurzes Herz-Kreislauf-Training folgen mit einfachen aber anstrengenden Schrittkombinationen</li><li>• Kräftigung des gesamten Körpers mit- oder ohne Hilfsmittel</li><li>• Cool down, Stretching / Entspannung</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen, wie Sie Ihren Körper kräftigen und somit straffen und formen können.</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: <a href="#">Link: _Kurs-Sharing-Angebot</a></li><li>• Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: <a href="#">qualicert.ch</a></li></ul>
<b>Datum</b>	21.09.2019 - 26.10.2019 / E_1340597
<b>Zeit</b>	10:00 - 10:50 h
<b>Wochentage</b>	Sa
<b>Dauer</b>	6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 90.00
<b>Durchführungsort</b>	Jurastrasse 4, 4053 Basel



# Bodytoning

Termine	Tag	Datum	Zeit
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	21.09.2019	10:00 - 10:50
	2 Sa	28.09.2019	10:00 - 10:50
	3 Sa	05.10.2019	10:00 - 10:50
	4 Sa	12.10.2019	10:00 - 10:50
	5 Sa	19.10.2019	10:00 - 10:50
	6 Sa	26.10.2019	10:00 - 10:50